

**HUBUNGKAIT AMALAN SULUK, KEWARAKAN,
KECEKAPAN MENGURUS ENAM TENAGA ASAS
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI
DALAM KALANGAN PARA SALIK TAREKAT
NAQSYABANDIYAH DAN BUKAN SALIK**

Oleh

RARAS SUTATMININGSIH

**Tesis ini diserahkan untuk memenuhi keperluan
bagi ijazah Doktor Falsafah**

Ogos 2016

**HUBUNGKAIT AMALAN SULUK, KEWARAKAN ,
KECEKAPAN MENGURUS ENAM TENAGA ASAS
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI
DALAM KALANGAN PARA SALIK TAREKAT
NAQSYABANDIYAH DAN BUKAN SALIK**

RARAS SUTATMININGSIH

UNIVERSITI SAINS MALAYSIA

2016

PENGHARGAAN

Puji syukur ke hadrat Allah SWT atas rahmat dan reda-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini. Teriring selawat kepada Baginda Rasul Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kegelapan ke alam yang terang benderang.

Secara istimewa, saya panjatkan doa bagi ibu bapa saya (Almarhum Bapak Drs. Soejono Soewondho dan Almarhumah Ibu Soemijati Qurnia), mertua saya (Almarhum Bapak Sorimadan Siregar dan Almarhumah Mama Dece Patisahusiwa) yang semasa hidup mereka selalu mendoakan saya untuk sukses dalam pendidikan. Semoga Allah mengampunkan dosa dan menempatkan mereka di *Jannatunnaim*. Amin Yaa Rabbal Aalamin!

Khusus kepada suami saya, Dr. Iskandar Zulkarnain, M.Si dan anak-anak (Marizka Jasmine dan Vizra Hukama), saya ucapkan berbanyak terima kasih atas sokongan dan kerelaan mereka mengorbankan waktu dalam kebersamaan bagi saya menempuh pendidikan Doktor ini hingga selesai.

Saya juga ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Sumatera Utara, kerana mengizinkan saya melanjutkan pengajian saya di peringkat Doktor Falsafah.

Kepada Dekan Pusat Pengajian Sains Kemasyarakatan, Universiti Sains Malaysia dan seluruh staf, terima kasih kerana bantuan kepada saya semasa pengajian saya. Kepada Penyelia Utama saya, Dr. Mohd Affandy Yusof terima kasih tak terhingga kerana kesabarannya memberikan banyak ilmu, motivasi, sokongan

dan bimbingan sehingga penyelidikan ini dapat diselesaikan. Prof. Madya. Dr. Norzarina Mohd Zaharim, penyelia bersama saya, juga tidak kurang memberikan banyak ilmu dan pembelajaran tentang nilai-nilai konsistensi, keseriusan dan kedisiplinan kepada saya dengan penuh kesabaran. Semoga Allah membalas segala kebaikan kedua mereka.

Terima kasih juga kepada keseluruhan kepemimpinan Tarekat Naqsyabandiyah Medan, yang telah mengizinkan saya melakukan penyelidikan ini. Saya juga berterima kasih kepada Ustaz Bami yang telah banyak membantu saya dengan berdiskusi tentang aktiviti suluk. Patut juga saya nyatakan penghargaan saya kepada peserta-peserta Salik Tarekat Naqsyabandiyah Medan, yang bersedia meluangkan masa untuk menjadi responden dalam penyelidikan ini.

Seterusnya salam terima kasih saya kepada semua pihak di Universiti Sains Malaysia P. Pinang dan di Medan yang secara langsung mahupun tidak langsung, telah membantu saya dalam penyelidikan ini. Dalam ruang sempit ini tidak dapat saya sebutkan nama anda satu persatu, tetapi yang pasti, saya terasa terhutang budi kepada anda sekalian. Budi baik kalian akan saya kenang buat selamanya. Semoga Allah membalas jasa baik anda dan memberkati hidup anda semuanya di dunia dan di akhirat.

ISI KANDUNGAN

	Halaman
PENGHARGAAN	ii
ISI KANDUNGAN	iv
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH	xvii
SENARAI SINGKATAN	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xxi
BAB 1 - PENDAHULUAN	1
1.1 Pengenalan	1
1.2 Pernyataan Masalah	12
1.3 Kepentingan Penyelidikan	17
1.4 Objektif Penyelidikan (RO)	18
1.5 Persoalan Penyelidikan (RQ)	20
1.6 Hipotesis Penyelidikan (H)	21
1.7 Definisi Konseptual	24
1.8 Definisi Operasional	32
1.9 Skop Kajian	36
BAB 2 – SOROTAN KAJIAN	37
2.1 Teori	37
2.1.1 Psikologi Transpersonal	39
2.1.2 Psikologi Timur	78
2.1.3 Kewarakan	82
2.1.4 Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas	83

2.1.5 Kesejahteraan Psikologi (<i>Psychological Well-Being</i>)	92
2.2 Kajian Lepas	99
2.3 Kerangka Konsep	106
BAB 3 - METODOLOGI PENYELIDIKAN	109
3.1 Reka Bentuk Penyelidikan	109
3.2 Pemboleh Ubah Penyelidikan	111
3.3 Populasi	111
3.4 Subjek Kajian	111
3.4.1 Kriteria Subjek Kajian	115
3.5 Teknik Pengumpulan Data	116
3.5.1 Data kuantitatif	116
3.5.2 Data Kualitatif	131
3.6 Prosedur Penyelidikan	133
3.6.1 Peringkat Persediaan Penyelidikan	133
3.6.2 Peringkat Pelaksanaan Penyelidikan	133
3.7 Analisis Data	135
BAB 4 - TAREKAT NAQSYABANDIYAH	140
4.1 Tasawuf dan Tarekat	140
4.2 Sejarah Tarekat Naqsyabandiyah	143
4.3 Ajaran Dasar Tarekat Naqsyabandiyah	149
4.4 Enam Pokok Pembinaan Tarekat Naqsyabandiyah	151
4.5 Enam Rukun Tarekat Naqsyabandiyah	153
BAB 5 - DAPATAN PENYELIDIKAN	155
5.1 Pengenalan	155
5.2 Dapatan Kajian Kuantitatif	155

5.3	Dapatan Kajian Kualitatif	157
5.4	Keputusan Analisis Kuantitatif	158
5.4.1	Demografi Peserta Kajian	158
5.4.2	Ujian Kenormalan Data	163
5.4.3	Keputusan Analisis Hubungan Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Para Salik dan Bukan Salik	164
5.4.4	Hasil Analisis Faktor Demografi sebagai Moderator Signifikan kepada Hubungan antara Amalan Suluk dengan Penguasaan Persekitaran dalam Kalangan Para Salik dan Bukan Salik.	166
5.4.5	Analisis Kewarakan Sebagai Pengantara Signifikan kepada Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Peserta Salik dan Bukan Salik	191
5.4.6	Analisis Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas sebagai Pengantara Signifikan kepada Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Peserta Salik dan Bukan Salik.	193
5.4.7	Analisis Pengurusan Tenaga Fizikal sebagai Pengantara kepada Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Peserta Salik dan Bukan Salik.	196

5.4.8	Analisis Pengurusan Tenaga Kenalurian sebagai Pengantara Signifikan kepada Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Peserta Salik dan Bukan Salik	197
5.4.9	Analisis Pengurusan Tenaga Intelektual sebagai Pengantara Signifikan kepada Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Peserta Salik dan Bukan Salik	198
5.4.10	Analisis Pengurusan Tenaga Emosional sebagai Pengantara Signifikan kepada Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Peserta Salik dan Bukan Salik	199
5.4.11	Analisis Pengurusan Tenaga Spiritual Sebagai Pengantara Signifikan kepada Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Peserta Salik dan Bukan Salik	201
5.4.12	Analisis Pengurusan Tenaga Transendental sebagai Pengantara Signifikan kepada Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Peserta Salik dan Bukan Balik	202
5.5	Keputusan Analisis Kualitatif (Soal Selidik) dan Kuantitatif (Temu Bual) Tujuh Orang Salik dan Tujuh Orang Bukan Salik	203
5.5.1	Maklumat Demografi Tujuh Orang Salik dan Tujuh Orang Bukan Salik	204

5.5.2	Hasil Analisis Kuantitatif (Soal Selidik Kewarakan, Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas dan Kesejahteraan Psikologi)	205
BAB 6 - PERBINCANGAN, RUMUSAN, CADANGAN		
	DAN IMPLIKASI	285
6.1	Pendahuluan	285
6.2	Perbincangan	285
6.2.1	Perbincangan Dapatan Kajian Kuantitatif	285
6.2.2	Perbincangan Dapatan Kajian Kualitatif	325
6.3	Rumusan	348
6.3.1	Hubungan Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	349
6.3.2	Gender, Status Perkahwinan, Pendidikan, Pekerjaan, Kekerapan Suluk dan Suluk Terakhir	350
6.3.3	Kewarakan dan Hubungan Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	356
6.3.4	Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas dan Hubungan Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	358
6.3.5	Kewarakan	361
6.3.6	Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas	362
6.3.7	Kesejahteraan Psikologi	366
6.4	Kemudahan, Keterbatasan dan Cadangan-Cadangan Kajian	370
6.4.1	Penumpuan terhadap Teori, Rujukan dan Penyelidikan	370
6.4.2	Penumpuan terhadap Sikap Masyarakat	370

6.4.3	Penumpuan tentang Kaedah Penyelidikan	371
6.4.4	Cadangan Kajian yang Berhubung Kait dengan Masalah Penyelidikan	372
6.5	Implikasi	376
6.5.1	Implikasi Teoretik	376
6.5.2	Implikasi Praktikal	378
	SENARAI RUJUKAN	380
	LAMPIRAN	387

SENARAI JADUAL

		Halaman
Jadual 3.1	Pengagihan Soal Selidik Kewarakan	116
Jadual 3.2	Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas	118
Jadual 3.3	Pengagihan Soal Selidik Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas	122
Jadual 3.4	Pengagihan Soal Selidik Kesejahteraan Psikologi	123
Jadual 3.5	Pengklasifikasian Kesahan Guilford (1978)	125
Jadual 3.6	Pekali Korelasi Soal Selidik Kewarakan dan Kesimpulan	126
Jadual 3.7	Pekali Korelasi Soal Selidik Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas dan Kesimpulan	126
Jadual 3.8	Pengagihan Soal Selidik Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas	128
Jadual 3.9	Pekali Korelasi Soal Selidik Kesejahteraan Psikologi dan Kesimpulan	129
Jadual 3.10	Pengagihan Soal Selidik Kesejahteraan Psikologi	130
Jadual 3.11	Kerangka Kerja Penyelidikan	134
Jadual 5.1	Taburan Kekerapan Peserta Kajian Salik dan Bukan Salik	158
Jadual 5.2	Taburan Kekerapan Peserta Kajian Berdasarkan Gender	158
Jadual 5.3	Taburan Kekerapan Peserta Kajian Berdasarkan Umur	159

Jadual 5.4	Taburan Kekerapan Peserta Kajian Berdasarkan Status Perkahwinan	159
Jadual 5.5	Taburan Kekerapan Peserta Kajian Berdasarkan Pendidikan	160
Jadual 5.6	Taburan Peserta Kajian Berdasarkan Status Pekerjaan	161
Jadual 5.7	Taburan Peserta Kajian Berdasarkan Kekerapan Suluk	162
Jadual 5.8	Taburan Peserta Kajian Berdasarkan Suluk Terakhir	162
Jadual 5.9	Keputusan Analisis Regresi Linear Ujian ke atas Hubungan Antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	164
Jadual 5.10	Taburan Min Kesejahteraan Psikologi pada para Salik dan Bukan salik	165
Jadual 5.11	Keputusan Analisis Ujian t ke atas Perbezaan Kesejahteraan Psikologi antara Salik dan Bukan Salik	166
Jadual 5.12	Keputusan Analisis Regresi Linear Ujian ke atas Pengaruh Pemboleh Ubah Moderator (Gender) ke atas Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	167
Jadual 5.13	Taburan Min Kesejahteraan Psikologi pada para Salik dan Bukan Salik Berasaskan Gender	168
Jadual 5.14	Keputusan Analisis Ujian t ke atas Perbezaan Kesejahteraan Psikologi pada Salik dan Bukan Salik Berasaskan Gender	169

Jadual 5.15	Keputusan Analisis Regresi Linear Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Moderator (Umur) ke atas Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	170
Jadual 5.16	Min Kesejahteraan Psikologi pada para Salik dan Bukan Salik Berasaskan Umur	171
Jadual 5.17	Keputusan Analisis Ujian t ke atas Perbezaan Kesejahteraan Psikologi pada Salik dan Bukan Salik Berasaskan Umur	172
Jadual 5.18	Keputusan Analisis Regresi Linear Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Moderator (Status Perkahwinan) ke atas Hubungan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	173
Jadual 5.19	Taburan Min Kesejahteraan Psikologi pada para Salik dan Bukan Salik Berasaskan Status Perkahwinan	174
Jadual 5.20	Keputusan Analisis Ujian Anova ke atas Perbezaan Kesejahteraan Psikologi Pada Salik dan Bukan Salik Berasaskan Status Perkahwinan	175
Jadual 5.21	Keputusan Analisis Regresi Linear Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Moderator (Pendidikan) ke atas Hubungan Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	176
Jadual 5.22	Min Kesejahteraan Psikologi pada para Salik dan Bukan Salik Berasaskan Pendidikan	178

Jadual 5.23	Keputusan Analisis Ujian Anova ke atas Perbezaan Kesejahteraan Psikologi pada Salik dan Bukan Salik Berasaskan Pendidikan	180
Jadual 5.24	Keputusan Analisis Regresi Linear Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Moderator (Pekerjaan) ke atas Hubungan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	181
Jadual 5.25	Min Kesejahteraan Psikologi pada para Salik dan Bukan Salik Berasaskan Pekerjaan	182
Jadual 5.26	Keputusan Analisis Ujian Anova ke atas Perbezaan Kesejahteraan Psikologi pada Salik dan Bukan Salik Berasaskan Pekerjaan	183
Jadual 5.27	Keputusan Analisis Regresi Linear Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Moderator (Kekerapan Suluk) ke atas Hubungan Antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	184
Jadual 5.28	Min Kesejahteraan Psikologi pada para Salik Berasaskan Kekarapan Suluk	186
Jadual 5.29	Keputusan Analisis Ujian Anova ke atas Perbezaan Kesejahteraan Psikologi pada Salik dan Bukan Salik Berasaskan Kekerapan Suluk	187
Jadual 5.30	Keputusan Analisis Regresi Linear Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Moderator (Suluk Terakhir) ke atas Hubungan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	188
Jadual 5.31	Taburan Min Kesejahteraan Psikologi pada para Salik Berasaskan Suluk Terakhir	189

Jadual 5.32	Keputusan Analisis Ujian Anova ke atas Perbezaan Kesejahteraan Psikologi pada Salik dan Bukan Salik Berasaskan Suluk Terakhir	190
Jadual 5.33	Keputusan Analisis Regresi Linear Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Pengantara (Kewarakan) ke atas Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	191
Jadual 5.34	Min Kewarakan pada para Salik dan Bukan Salik	192
Jadual 5.35	Keputusan Analisis Ujian Anova ke atas Perbezaan Kesejahteraan Psikologi pada Salik dan Bukan Salik Berasaskan Suluk Terakhir	193
Jadual 5.36	Keputusan Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Pengantara (Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas) Terhadap Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	193
Jadual 5.37	Min Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas pada para Salik dan Bukan Salik	194
Jadual 5.38	Keputusan Analisis Ujian Anova ke atas Perbezaan Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas pada Salik dan Bukan Salik	195
Jadual 5.39	Keputusan Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Pengantara (Kecekapan Mengurus Tenaga Fizikal) ke atas Hubungan antara Amalan Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	196

Jadual 5.40	Keputusan Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Pengantara (Kecekapan Mengurus Tenaga Kenalurian) Terhadap Hubungan Antara Suluk Dengan Kesejahteraan Psikologi	197
Jadual 5.41	Keputusan Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Pengantara (Kecekapan Mengurus Tenaga Intelektual) Terhadap Hubungan Antara Suluk Dengan Kesejahteraan Psikologi	198
Jadual 5.42	Keputusan Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Pengantara (Kecekapan Mengurus Tenaga Emosi) ke atas Hubungan antara Amalan Suluk Dengan Kesejahteraan Psikologi	200
Jadual 5.43	Keputusan Ujian Pengaruh Pemboleh Ubah Pengantara (Kecekapan Mengurus Tenaga Spiritual) ke atas Hubungan antara Suluk dengan Kesejahteraan Psikologi	201
Jadual 5.44	Hasil Uji Pengaruh Pemboleh Ubah Pengantara (Kecekapan Mengurus Tenaga Transendental) Terhadap Hubungan Suluk dan Kesejahteraan Psikologi	202
Jadual 5.45	Rumusan Maklumat Demografi Peserta-Peserta Kumpulan Salik	204
Jadual 5.46	Rumusan Maklumat Demografi Peserta-Peserta Kumpulan Bukan Salik	204

Jadual 5.47	Hasil Analisis Individu Kewarakan, Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas, dan Kesejahteraan Psikologi Tujuh Orang Salik	206
Jadual 5.48	Hasil Analisis Individu Kewarakan, Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas, dan Kesejahteraan Psikologi Tujuh Orang Bukan Salik	208
Jadual 5.49	Rumusan Hasil Analisis Kualitatif Kewarakan	213
Jadual 5.50	Rumusan Hasil Analisis Kualitatif Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas	247
Jadual 5.51	Rumusan Hasil Analisis Kualitatif Kesejahteraan Psikologi	280

SENARAI RAJAH

	Halaman
Rajah 2.1. Hirarki Keperluan Abraham Maslow	47
Rajah 2.2. Kaedah Psike daripada Assagioli	51
Rajah 2.3. Bahagian Kecekapan Mengurus Enam Tenaga Asas	87
Rajah 2.4. Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologi daripada Ryff	94
Rajah 2.5. Kerangka Konsep	107
Rajah 5.1. Kenormalan Data Kesejahteraan Psikologi	163

SENARAI SINGKATAN

Anova	Analysis of Variance
Ha	Hipotesis Alternatif
NARKOBA	Narkotika dan Obat Berbahaya
RO	Reaserch Objective
RQ	Research Question
SAW	Shallallahu alaihi Wa Sallam
Sig.	Significansi
SWT	Subhanahu Wa Ta'ala

**HUBUNG KAIT AMALAN SULUK, KEWARAKAN, KECEKAPAN
MENGURUS ENAM TENAGA ASAS DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGI DALAM KALANGAN PARA SALIK
TAREKAT NAQSYABANDIYAH DAN BUKAN SALIK**

ABSTRAK

Penyelidikan ini mengkaji hubungan kait antara amalan suluk, kewarakan, kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas, dengan kesejahteraan psikologi kalangan salik yang mengamalkan suluk di Tarekat *Naqsyabandiyah* dan orang yang bukan salik. Penyelidikan ini menggunakan kaedah campuran antara kaedah kuantitatif dan kaedah kualitatif. Subjek kajian terdiri daripada penduduk Islam di kota Medan. Mereka terdiri daripada penduduk berumur antara 40 hingga 59 tahun yang pernah mengamalkan suluk dan yang tidak pernah mengamalkan suluk di Tarekat Naqsyabandiyah. Data kuantitatif dikumpulkan menggunakan soal selidik tentang kewarakan, kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas dan kesejahteraan psikologi. Sampel kajian terdiri daripada 200 salik dan 200 bukan salik. Data kualitatif dikumpulkan melalui temu bual dengan tujuh orang peserta salik dan tujuh orang peserta bukan salik. Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan teknik regresi linear mudah dan berganda. Dapatan daripada analisis data kuantitatif menunjukkan bahawa amalan suluk berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologi dan kesemua aspeknya. Dapatan kedua menunjukkan bahawa umur memoderasi hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi. Sebaliknya, gender, status perkahwinan, pendidikan, status pekerjaan, kekerapan suluk dan masa suluk terakhir tidak menyederhanakan hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi. Ketiga, dapatan kajian juga menunjukkan bahawa kewarakan menjadi pengantara kepada hubungan amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam

kesemua aspeknya. Seterusnya, dapatan keempat menunjukkan bahawa kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas menjadi pengantara kepada hubungan amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam aspek autonomi, pertumbuhan peribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Sebaliknya, kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas tidak menjadi pengantara kepada aspek penguasaan persekitaran dan hubungan positif dengan orang lain dalam aspek kesejahteraan psikologi. Dapatan kajian analisis kualitatif pula menunjukkan bahawa pertama, kalangan salik dan bukan salik mempunyai kewarakan intrinsik. Kedua, pengurusan tenaga fizikal mempunyai kesan konstruktif dan kesan destruktif ke atas mereka yang salik dan yang bukan salik. Seterusnya, pengurusan tenaga kenalurian, tenaga intelektual, tenaga emosi, dan transendental mempunyai kesan konstruktif ke atas mereka. Sementara itu, pengurusan tenaga spiritual pula mempunyai kesan konstruktif ke atas kumpulan salik, tetapi mempunyai kesan konstruktif dan destruktif kepada mereka yang bukan salik. Dapatan ketiga menunjukkan bahawa kesemua aspek kesejahteraan psikologi mempunyai kesan positif ke atas kumpulan salik, tetapi mempunyai pengaruh positif dan negatif ke atas mereka yang bukan salik.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PRACTICE OF *SULUK* WITH
RELIGIOSITY AND MANAGEMENT OF THE SIX BASIC ENERGIES
AMONG THE *SALIKS* AT *TAREKAT NAQSYABANDIYAH* AND *NON-
SALIKS***

ABSTRACT

This research examines the relationship between the practice of *suluk*, religiosity, management of the six basic energies and psychological well-being among the *saliks* practicing *suluk* at *Tarekat Naqsyabandiyah* and among those who are *non-saliks*. This research uses the mixed method of quantitative method and qualitative method. The subjects of the study are the Muslim population in the city of Medan. They consist of those who have practiced *suluk* and those who have not practiced *suluk* at *Tarekat Naqsyabandiyah*, and they are between 40 and 59 years old. The collection of quantitative data uses a religiosity questionnaire, the management of the six basic energies questionnaire, and the psychological well-being questionnaire. The sample consists of 200 *saliks* and 200 *non-saliks*. Collection of qualitative data was done through interviews with seven *salik* and seven *non-salik* participants. Analysis of quantitative data was performed using the simple and multiple linear regression techniques. The findings from the quantitative analysis showed that the practice of *suluk* is positively related with psychological well-being and all its aspects. The second findings showed that age moderated the relationship between practicing *suluk* and psychological well-being. On the other hand, gender, marital status, education, employment status, the last time of performing *suluk* and the frequency of practicing *suluk* did not moderate the relationship between practicing *suluk* and psychological well-being. Third, the study findings showed that religiosity moderates the relationship between practice of *suluk* and psychological

well-being in all its aspects. Meanwhile, the fourth finding showed that the management of the six basic energies moderates the relationship between the practice of suluk and psychological well-being in its aspects of autonomy, life goals, personal growth and self-acceptance. On the other hand, the aspects of control of environment and positive relationship with others of psychological well-being were not moderated by the management of the six basic energies. The study findings from the qualitative analysis showed that first, the *saliks* and *non-saliks* have intrinsic religiosity. Second, the management of physical energy has constructive and destructive effects on both *saliks* and *non-saliks*. Then, the management of the instinctive energy, intellectual energy, emotional energy and transcendental energy has constructive effects on them. Meanwhile, the management of spiritual energy has constructive effects on the *saliks*, but has constructive as well as destructive effects on *non-saliks*. The third finding showed that all aspects of psychological well-being have positive effects on the *saliks* group, but have positive and negative influences on the *non-saliks*.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Masyarakat modern sering disebut sebagai masyarakat pascaindustri (*post-industrial society*), masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran material seperti kelengkapan teknologi yang bersifat serba mekanikal dan automatik. Namun, masyarakat moden ini bukan semakin mendekati kebahagiaan hidup, bahkan sebaliknya ia kian mengalami perasaan cemas akibat kemewahan hidup yang diraih. Hal ini berlaku kerana proses modernisasi telah menempatkan manusia modern menjadi manusia yang tidak lagi memiliki pribadi yang merdeka. Keadaan ini terjadi kerana kehidupan mereka sudah diatur oleh mesin yang serba automatik dan mekanistik, sehingga kegiatan sehari-hari manusia kini sudah terjebak dalam aliran rutin yang menjemukan (Syarifah, 2014).

Selain itu, masyarakat modern sekarang juga mengalami pelbagai tekanan hidup, seperti himpitan ekonomi, kenakalan remaja, kegelisahan, kecemasan, stres dan kemurungan. Oleh kerana itu, tasawuf boleh menyumbangkan usaha penyembuhan melalui amalan-amalan tasawuf seperti reda terhadap ketentuan yang berlaku, bersikap sabar terhadap segala persoalan yang dihadapi, membiasakan hidup dalam keadaan zuhud (tidak glamour) (Pradityas, Hanafi, & Zaduqisti, 2015).

Namun demikian, amalan Tasawuf banyak mengandungi pro dan kontra di pihak masyarakat, khususnya dalam kalangan para ulama. Mereka yang berpandangan positif mengatakan bahawa seseorang akan mencapai darjat makrifat (dekat dengan Allah SWT) hanya melalui bimbingan seorang guru spiritual (Mursyid). Sebaliknya, mereka yang berpandangan kontra pula menyatakan bahawa seseorang akan mampu mencapai darjat makrifat (dekat dengan Allah SWT) boleh

mencapainya secara langsung, tanpa melalui bimbingan seorang guru spiritual (Mursyid) (Ahmad, 2009).

Di sebalik pandangan yang pro dan kontro tersebut, pengkaji bahawa dalam pendekatan psikologi, amalan tasawuf merupakan satu usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT di samping dapat menimbulkan ketenangan psikologi, sehingga ia dapat dijadikan satu kaedah dan penyelesaian untuk manusia masa kini menyelesaikan masalah-masalah psikologi yang di alami oleh mereka. Oleh itu, penyelidikan yang berhubung kait dengan tasawuf dalam perspektif psikologi ini amat perlu dilakukan.

Tasawuf sangat berkait rapat dengan usaha penyucian jiwa manusia. Kesucian kalbu dijadikan kunci utama bagi mencapai kebahagiaan. Kalbu atau jiwa yang suci menjadikan seseorang terhindar daripada gangguan dan penyakit kejiwaan. Orang yang berakhlak baik, mampu mencapai kebahagiaan, ketenteraman, kejayaan dan keselamatan hidup (Al Hujwiri, 1993). Tasawuf tidak hanya milik para sufi di menara gading semata-mata, tetapi tasawuf dapat diamalkan oleh sesiapa sahaja dalam usaha untuk memperoleh ketenangan dan kebahagiaan hidup, sesuai dengan pencapaian ilmu dan pemahaman masing-masing (Tamimi, 2011)

Selain itu, tasawuf bertujuan untuk memperoleh hubungan langsung dengan Allah SWT. Hubungan langsung ini akan menjadikan seseorang itu berasa hadir di hadirat Allah SWT. Oleh itu, ajaran tasawuf merupakan kesedaran akan adanya komunikasi dan dialog antara roh manusia dengan Allah SWT. Kesedaran akan hampirnya dengan Allah SWT, kemampuan berkomunikasi, bahkan manusia tidak mungkin berdialog dengan Allah SWT, kecuali mereka yang mampu membersihkan dan menyucikan jiwanya daripada segala kekotoran dan kejahatan (Tamimi, 2011).

Amalan penyucian diri melalui beberapa kaedah yang merupakan sebahagian daripada amalan yang dituntut oleh Islam. Hal ini berdasarkan sebuah hadis sahih Bukhari dan Muslim yang menceritakan kisah Jibril a.s. bertemu dengan baginda SAW dan bertanya beberapa soalan penting tentang agama. Antara soalan yang dikemukakan adalah berkaitan dengan erti iman, Islam dan ihsan. Baginda menjelaskan bahawa iman itu ialah beriman kepada Allah, malaikat-Nya, Rasul-rasul-Nya, kitab-kitab-Nya, hari akhirat dan dengan ketentuan baik dan buruk. Islam pula ialah memberi kesaksian bahawa tiada Allah yang mesti disembah melainkan Allah dan Muhammad ialah utusan Allah. Di samping itu, seorang Islam wajib mengerjakan solat, mengeluarkan zakat, berpuasa pada bulan Ramadhan dan mengerjakan haji ke Baitullah sekiranya mampu. Ihsan pula ialah seseorang itu beribadah, yakni memperhambakan diri kepada Allah seolah-olah dia melihat Allah; dan sekiranya dia tidak melihat Allah, sesungguhnya Allah melihat dia.

Iman pula berkaitan dengan ilmu akidah yang berkait dengan sepenuh keyakinan di dalam hati terhadap perkara-perkara ghaib. Akidah melahirkan ilmu tauhid atau usuluddin. Islam pula berkaitan dengan pengamalan zahir seperti solat dan sebagainya. Kesemua ini melahirkan ilmu *fiqh* atau dikenali juga sebagai ilmu syariat. Ihsan pula berkaitan dengan penyucian jiwa. Berdasarkan perbincangan pengertian ihsan inilah, lahirnya ilmu tentang penyucian jiwa yang kemudiannya dikenali sebagai ilmu tasawuf.

Ilmu tasawuf semakin berkembang pesat melalui majlis-majlis pengajian tasawuf dengan segala amalan dan zikirnya. Majlis-majlis tasawuf inilah yang kemudian terkenal dengan istilah amalan tarekat. Tarekat berasal daripada perkataan Arab yang bermaksud jalan atau cara. Yang dimaksudkan dengan “jalan” di sini

ialah cara untuk mendekatkan diri kepada Allah. Namun, daripada sudut istilah, ia merujuk kepada aliran-aliran yang wujud dalam amalan tasawuf atau amalan penyucian hati dan jiwa yang selalunya difokuskan kepada amalan zikir-zikir tertentu yang disusun dan dihipunkan oleh tokoh-tokoh ulama tertentu.

Umat Islam wajib menyucikan diri dengan pelbagai amalan yang membawa kepada penyucian hati. Antara amalan yang dianjurkan untuk penyucian jiwa ialah zikir-zikir seharian yang banyak disebut di dalam Al-Quran dan hadis. Menurut beberapa pihak, menyucikan diri atau “menjadi ahli sufi” tidak perlu mengikuti mana-mana kumpulan tarekat. Umat Islam boleh beramal dengan mana-mana sahaja amalan yang terkandung di dalam Al-Quran dan hadis. Selain itu, seseorang itu boleh beramal dengan apa jua bentuk zikir yang diajar oleh Nabi SAW atau yang disusun oleh ulama. Perkara yang penting adalah membekalkan diri dengan ilmu dan sentiasa mengikuti majlis-majlis ilmu dan beramal dengan panduan guru-guru yang bertakwa, warak, yang dipanggil mursyid.

Walau bagaimanapun, melibatkan diri dengan kumpulan-kumpulan tarekat ini merupakan satu amalan yang baik. Amalan ini dapat membantu seseorang mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan panduan seorang guru yang mengetahui tarekat tersebut. Namun, dia perlu memastikan bahawa kumpulan tarekat tersebut tidak menyeleweng daripada akidah dan syariat yang sebenar. Hal ini kerana terdapat segelintir kumpulan tarekat di Alam Melayu ini yang menyeleweng. Oleh itu, untuk memastikan bahawa kumpulan tarekat yang diikuti itu tidak menyeleweng, pihak berkuasa agama hendaklah dirujuk.

Amalan tarekat adalah berkait dengan suluk yang bermakna menempuh jalan menuju Allah SWT. Suluk juga disebut *Khalwat*, iaitu berada di tempat yang sepi,

agar dapat beribadah dengan khusyuk dan sempurna. Seseorang yang melaksanakan suluk disebut *Salik*. Para salik menyendiri (*uzlah*) di masjid, surau, atau mana-mana tempat yang bersesuaian sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Tempoh melakukan suluk mungkin sepuluh hari, dua puluh hari, tiga puluh hari, empat puluh hari, atau atas arahan guru pembimbing. Mereka yang ingin melaksanakan suluk wajib melakukannya di bawah pimpinan seorang yang makrifat, digelar Syeikh Mursyid (Nur, 2004).

Selanjutnya, suluk juga membawa makna ikhtiar menempuh jalan menuju Allah SWT, semata-mata untuk mencari keredaan-Nya. Hakikat suluk ialah usaha, ikhtiar dengan bersungguh-sungguh untuk membersihkan rohaniah mahupun jasmaniah, dengan bertaubat dan mengosongkan diri daripada sifat-sifat buruk (maksiat lahir dan batin) dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji, taat lahir dan batin. Setiap orang yang mengerjakan suluk meyakini bahawa dirinya akan menjadi bersih dan taubatnya akan diterima oleh Allah SWT, sehingga akan menjadi *taqarrub*, yakni dekat diri kepada Allah Azzawajalla (Nur, 2004).

Para Salik, lazimnya mengamalkan amalan bersuluk khususnya pada bulan Ramadan. Umat Muslim tidak mahu mensia-siakan bulan suci Ramadan yang penuh keberkatan itu. Misalnya, jemaah suluk di daerah Padang, Sumatra Barat, Indonesia (Jum, 2012). Para jemaah yang sebahagiannya lanjut usia melakukan ritual suluk di surau-surau lama. Ritual suluk ialah kegiatan khusus bagi jemaah yang rutinnya berzikir. Cara ini dilakukan sebagai peringatan supaya sentiasa ingat dan mendekatkan diri secara lahir dan batin ke hadirat Allah SWT. Selain melaksanakan suluk, para jemaah juga mengerjakan pelbagai amalan yang lain seperti membaca Al-Quran, bersolat serta beriktikaf di masjid. Mereka tinggal di surau selama dua puluh

hingga empat puluh hari. Selama tempoh tersebut, para jemaah mengurangkan waktu tidur mereka dan melebihkan waktu ibadah. Keperluan makan sehari-hari seperti beras, lauk-pauk dan juga sayuran, dibawa oleh para jemaah sendiri sebagai bekalan mereka. Walaupun hanya dengan bekalan ala kadar dan tidur beralaskan tikar, para jemaah suluk tetap bersemangat untuk lebih mendekatkan diri dengan Allah SWT.

Sehubungan dengan itu, di Bulan Ramadhan menyatakan bahawa, jumlah para salik yang mengerjakan kegiatan suluk semakin meningkat. Contohnya, di Pesantren Bustanul Arifin Kecamatan Kuta Panjang. Ratusan orang dari pelbagai kerjanya dan daerah di Gayo Lues datang ke daerah tersebut. Selama sebulan penuh, mereka berkumpul dengan tujuan mencari keredaan Allah SWT. Mereka, dalam lingkungan usia 30 hingga 70 tahun setiap hari hanya berzikir di dalam kelambu berukuran 1 m x 2 m. Mengasingkan diri daripada aktiviti masyarakat yang lain, memberi sepenuh perhatian untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (Yud, 2012).

Salah seorang peserta suluk yang dikenali sebagai Y, menyatakan bahawa tujuannya mengikuti ibadah suluk, selain membersihkan akidah juga mendalami ilmu pengetahuan tentang agama dan juga untuk memperbaiki ibadah. Menurutnya, dengan cara bersuluk dia dapat menumpukan sepenuh perhatian apabila melaksanakan ibadah bersama orang lain yang juga mempunyai tujuan yang sama. Y mengaku baru dua kali melaksanakan suluk di tempat tersebut, tetapi dirinya sudah merasakan perbezaan berbanding sebelum dia mengikuti ibadah suluk. Seterusnya Y menjelaskan

Sebelum suluk, jiwa saya sangat kasar. Mudah menyalahkan orang lain dan mementingkan diri. Setelah mengikuti suluk, jiwa saya bertambah halus, tidak cepat emosi, tidak menyalahkan orang lain dan dapat menerima pendapat orang lain. Hati saya

lebih tenteram berbanding sebelumnya. Suluk bagaikan seorang bayi merindukan ibunya dan kemudian bertemu ibunya.

Yud (2012) pula mewawancara ketua Pesantren Bustanul Arifin Tgk Musa Jaelani. Beliau menyatakan bahawa pelaksanaan suluk dilakukan di Kuta Panjang sejak tahun 1977 lagi. Suluk dilaksanakan setahun dua kali, khususnya pada bulan Zulhijah dan bulan Ramadan. Kegiatan suluk selalunya diikuti oleh ramai jemaah sehingga mencapai dua ratus orang. Semasa melaksanakan suluk, jemaah tidak dibenarkan memakan makanan yang bernyawa, yakni haiwan berdarah. Mereka hanya boleh makan sayur-sayuran sahaja. Selain itu, jemaah yang melaksanakan suluk dikehendaki berzikir di dalam kelambu setiap hari selepas mengerjakan solat fardu.

Sehubungan dengan hal tersebut, penyelidik telah melaksanakan pengamatan terhadap seorang salik dan mengadakan temu bual dengannya. Beliau adalah seorang wanita berusia 50 tahun, berkahwin dan mempunyai 4 orang anak yang telah dewasa. Jemaah ini bekerja sebagai seorang tukang cuci pakaian dan guru mengaji. Hasil pemerhatian penyelidik mendapati wanita ini orang yang jujur, berani, berdisiplin, rajin bekerja dan bersikap optimis. Beliau rajin beribadah (wajib dan sunnah), berpuasa, bersolat berjemaah setiap maghrib dan Isyak bersama-sama keluarganya dan kerap menasihati keluarganya dengan ajaran Islam (Al-Quran dan hadis). Setiap masa, beliau selalu merasakan dirinya dilindungi dan dilihat oleh Allah SWT. Sekiranya beliau marah, beliau akan segera berwuduk dan menangis dalam solat. Selepas itu, beliau akan merasa sangat tenang dan menilai kejadian yang terjadi kepada beliau sebagai kehendak Allah SWT. Beliau mengakui bahawa amalan suluk telah memberi kesan yang sangat mendalam dalam hidupnya.

Selain itu, penyelidik mengamati para salik dalam lingkungan sosial dan pelbagai berita akbar. Secara umumnya, para salik berusia awal dewasa, usia pertengahan dan usia lanjut. Bagaimanapun, penyelidik memberi fokus kepada para salik yang berusia 40 hingga 59 tahun (termasuk yang dalam tahap perkembangan usia pertengahan, menurut Hurlock, 1996).

Berdasarkan pengamatan dalam kajian ini, orang-orang yang pernah melakukan suluk, mempunyai perilaku yang positif, seperti jujur, menjaga silaturrahim dengan orang lain, menepati janji, taat beribadah (yang wajib mahupun yang sunnah), ikhlas, mandiri, berserah diri kepada Allah SWT, meyakini bahawa segala yang terjadi adalah dengan kehendak Allah SWT, dan sebagainya. Oleh itu, penyelidikan ini ingin mengkaji perilaku suluk dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologi (Ryff, 1995). Kajian ini akan melihat bagaimana individu menilai autonomi, penguasaan persekitaran, pertumbuhan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri terhadap dirinya, sama ada baik, cukup baik, atau kurang baik.

Selain itu, pengamatan kajian ini juga mendapati bahawa para salik mampu mengatur kehidupan mereka dengan baik. Pada kebiasaannya, mereka akan mengamalkan hal-hal yang mereka lakukan semasa menjalani aktiviti suluk dalam kehidupan seharian mereka. Umpamanya, ketika melakukan suluk, mereka menjaga makanan yang mereka makan, amalan menjaga makan tersebut terus mereka amalkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mereka bersemangat mencari rezeki dunia dengan cara yang halal. Mereka selalu berusaha menjaga kebersihan hati mereka dengan selalu berzikir dan mengingat Allah SWT. Mereka selalu menjaga disiplin waktu beribadah. Mereka selalu mengamalkan zikir pada setiap waktu dalam

kehidupan mereka. Oleh itu, jelas bahawa para salik berusaha mengatur tenaga fizikal, kenalurian, intelektual, emosi, spiritual dan transendental mereka dengan baik. Penyelidikan ini juga ingin mengkaji hubungan amalan suluk dengan kerangka pemikiran kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas (fizikal, nafsu, emosi, intelektual, spiritual, dan transendental) seperti disebutkan oleh Suryanto (2008).

Kajian ini merasa tertarik untuk mengkaji hubungan amalan suluk dengan kerangka pemikiran kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas dari Suryanto (2008). Hal ini kerana menurut Frager (2005), tasawuf merupakan pendekatan holistik yang mengintegrasikan fizikal, psikik dan spiritual serta membimbing jiwa untuk tidak terjebak dalam bahaya model linear dan hirarkis. Selama ini teori-teori psikologi, khususnya Psikologi Transpersonal dan Psikologi Timur, belum lagi ada yang mengkaji perilaku manusia dari aspek fizikal, kognitif, afektif, konatif, spiritual dan transendental secara utuh dan menyeluruh. Kajian ini menganggap perilaku suluk akan menjadi lebih utuh dan menyeluruh apabila dikaji menggunakan kerangka pemikiran kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas dari Suryanto (2008). Konsep kecekapan mengurus enam tenaga asas ini merupakan satu kerangka pemikiran baharu. Ia belum merupakan teori, belum pernah diteliti dan masih berupa kerangka pemikiran. Walaupun demikian, konsep tersebut dianggap akan dapat mengkaji perilaku suluk secara lebih sempurna dan menyeluruh berbanding dengan teori-teori psikologi yang sedia ada.

Selain itu, pengamatan dalam kajian ini menunjukkan para salik juga berusaha memastikan segala perilaku mereka, khususnya ibadah mereka hanyalah kerana Allah SWT. Hal tersebut dilihat dalam setiap penjelasan yang mereka berikan sebagai alasan mereka melakukan setiap perkara kerana Allah SWT. Oleh itu, kajian

ini ingin menyelidik tentang hubungan antara amalan suluk dengan kewarakan para salik.

Sebaliknya, orang-orang yang tidak pernah melakukan suluk banyak juga yang berperilaku positif dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebaliknya, tidak kurang juga mereka yang tidak pernah melakukan suluk yang berperilaku negatif. Misalnya, mereka bermusuhan dengan orang lain, mengeluh tentang keadaan diri mereka, hidup bergantung kepada orang lain, tidak mahu memperbaiki diri, tidak percaya kepada diri sendiri, dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas.

Selain itu, mereka yang tidak melakukan suluk juga ada yang melaksanakan aktiviti mereka kerana Allah SWT. Namun, tidak kurang juga mereka yang melakukan aktiviti mereka kerana ego dan nafsu mereka sebagai manusia. Mereka mengejar hal-hal yang bersifat duniawi, tidak kira sama ada secara halal mahupun tidak.

Mereka yang tidak melakukan suluk juga banyak yang menjaga kesihatan tubuh badan mereka. Mereka selalu memastikan mereka meraih segala sesuatu secara halal, selalu ingin belajar dan mendapatkan maklumat yang bermanfaat, selalu menjaga ketenangan jiwa mereka dengan berfikiran positif, taat beribadah dan aktif mengikuti aktiviti keagamaan di sekeliling mereka. Sebaliknya, ramai juga antara mereka yang tidak mementingkan kesihatan fizikal mereka, yang menghalalkan segala cara untuk memperoleh segala yang mereka inginkan, tidak mahu belajar, tidak mampu mengawal emosi mereka, dan sering melanggar perintah agama.

Kajian ini menjangka bahawa tidak kira sama ada mereka yang mengamalkan suluk mahupun yang tidak mengamalkan suluk, aktiviti yang mereka lakukan akan

berpengaruh terhadap kewarakan (*religiousity*) mereka, terhadap bagaimana mereka mengurus setiap hal yang berkait dengan diri mereka, dan akhirnya mempengaruhi kesejahteraan psikologi diri mereka. Selain itu, kajian ini menjangka bahawa kualiti kewarakan, kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas dan kesejahteraan psikologi para salik dan bukan salik nyata berbeza. Oleh itu, matlamat kajian ini ialah untuk membuktikan bahawa kualiti kewarakan, kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas dan kesejahteraan psikologi adalah berbeza antara para salik dan bukan salik.

Hal lain yang mendorong kajian ini menyelidik amalan suluk adalah kurangnya penyelidikan dan teori psikologi yang mengkaji tentang hubungan amalan suluk. Analisis kajian ini menunjukkan bahawa amalan suluk yang merupakan usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT sangat tepat apabila dikaji menggunakan perspektif Psikologi Timur, Psikologi Transpersonal dan Psikologi Islam. Bagaimanapun, sebahagian besar teori Psikologi Timur (misalnya teori Psikologi *Abhidamma*) adalah berkaitan dengan agama, khususnya agama Buddha dan Hindu. Demikian juga, teori Psikologi Islam lebih banyak mengkaji perilaku berasaskan nilai-nilai Islam, sedangkan pada asasnya kajian ini bertujuan mengkaji amalan suluk dalam perspektif Psikologi. Kajian ini mendapati bahawa, teori Psikologi Transpersonal sudah tersusun lebih lengkap dan sistematik, sehingga dianggap boleh menganalisis amalan suluk secara lebih mendalam. Oleh itu, kajian ini bertujuan mengkaji dengan lebih mendalam tentang amalan suluk dalam kaitannya dengan Psikologi Transpersonal dan beberapa teori Psikologi Islam yang sudah terkenal.

1.2 Pernyataan Masalah

Berdasarkan hujah-hujah yang telah dibentangkan, kajian ini ingin meneliti hubung kait antara suluk dengan kewarakan (intrinsik atau ekstrinsik), kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas, dan kesejahteraan psikologi para salik yang mengamalkan suluk di Tarekat Naqsyabandiyah dan mereka yang bukan salik. Salik adalah subjek yang pernah melakukan aktiviti suluk dalam Tarekat Naqsyabandiyah sekurang-kurangnya sekali, manakala bukan salik pula adalah subjek yang belum pernah mengamalkan aktiviti suluk dengan mana-mana jua tarekat.

Pengamatan dalam kajian ini menunjukkan bahawa penyelidikan tentang hal tersebut belum pernah dijalankan. Sementara itu, kajian ini mendapati bahawa para salik (pengamal suluk) memiliki kewarakan intrinsik, kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas (*Six Basic Energy*) yang konstruktif, dan kesejahteraan psikologi yang baik. Mereka yang bukan salik pula memiliki kewarakan intrinsik ataupun ekstrinsik, kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas yang konstruktif ataupun destruktif, dan kesejahteraan psikologi yang baik, cukup baik atau kurang baik. Oleh kerana itu, kajian ini ingin menyiasat perkara ini dengan lebih mendalam. Dengan itu, penyelidikan ini dianggap sangat signifikan apabila dikaji berdasarkan perspektif Psikologi Transpersonal.

Egbert, Mickley dan Coeling (dlm. Norzarina, 2010) menyatakan bahawa kewarakan (*Religiosity* atau *Religiousness*) secara umum dipandang sebagai keyakinan dan amalan masyarakat yang berhubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi. Hal ini merupakan gagasan yang multidimensi (*multidimensional construct*) (Paloutzian & Kirkpatrick, 1995; Spilka, Hood, & Gorsuch, 1985) yang merangkumi aspek kognisi, emosi dan perilaku dalam usaha mencari kesucian (Hill

& Hood, 1999; Larson, Swyers, & McCullough, 1998). Kewarakan dapat dikelompokkan ke dalam dimensi intrinsik dan ekstrinsik (Allport, 1966). Kewarakan intrinsik merujuk kepada keyakinan sebagai nilai-nilai kebenaran tertinggi. Keyakinan terhadap Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi memotivasikan individu dalam kegiatan keagamaan. Kewarakan ekstrinsik pula ialah kegiatan keagamaan yang dilakukan untuk memenuhi keperluan untuk perasaan aman, kedudukan sosial, hiburan, dan membantu seseorang dalam persekitaran sosialnya.

Kajian oleh Ryan et al. (1993) menunjukkan bahawa kewarakan mempengaruhi kesihatan mental. Selain itu, Fabricatore et al. (2004) juga mendapati bahawa semakin alim seseorang, maka semakin turun kecenderungannya untuk menggunakan ubat-ubatan terlarang, semakin turun perilaku antisosialnya, serta semakin kurang untuk mengalami perasaan tertekan. Bahkan, sebaliknya, ia lebih meningkatkan kesejahteraan diri (*well-being*) orang tersebut.

Pada hakikatnya, manusia terdiri daripada dua unsur, khususnya, jasmaniah dan rohaniah. Kedua-dua unsur ini terbentuk daripada tenaga. Tenaga asas manusia terdiri daripada enam komponen. Pertama, tenaga asas fizikal, iaitu tenaga yang mendasari segala proses tubuh manusia yang berasal daripada bahan makanan dan minuman yang dimakan oleh manusia. Kedua, tenaga kenalurian, yakni tenaga yang merupakan wujudnya psikologi dan keperluan tubuh badan yang memerlukan kepuasan, seperti tenaga libido seksual, perasaan lapar, bersaing, harga diri, keselamatan diri, mempertahankan diri, menyerang, juga keperluan-keperluan yang lain. Ketiga, tenaga intelektual, iaitu tenaga yang berkaitan dengan alam fikiran sadar manusia. Antara beberapa kemampuan alam fikiran ini termasuklah menganalisis, daya mengingat, berfikir tentang perkara yang abstrak, berkarya seni, berbahasa dan

membayangkan ruang berhubungan dengan tenaga kecerdasan intelektual. Keempat, Tenaga emosi, yakni tenaga yang berkaitan dengan cara individu mengetahui dan menangani jiwanya sendiri, selain mampu membaca dan menghadapi jiwa orang lain, yang akhirnya akan menentukan kebahagiaan dan kejayaannya dalam kehidupan. Kelima ialah tenaga spiritual. Tenaga ini berkaitan dengan cara manusia sanggup menderita dan berkorban apa jua demi mengabdikan diri kepada Tuhan dan cara manusia menghayati keyakinan agama atau kepercayaan tentang kuasa ghaib. Akhir sekali ialah tenaga transendental. Tenaga ini berkaitan dengan kemampuan manusia mendapatkan pencerahan rohani yang membahagiakannya.

Tenaga-tenaga ini berlaku dalam satu kitaran dan mengalami perubahan kesan daripada perubahan peribadi manusia. Kesan tersebut akan memberi manfaat kepada manusia itu sendiri. Tenaga yang bersifat konstruktif dan menguntungkan ini dinamakan kecerdasan tenaga. Tenaga tersebut juga boleh bersifat merosakkan, tidak terkawal dan ganas, jika tidak digunakan dengan betul atau jika terdapat kesalahan dalam kitaran cara kerjanya. Keadaan ini boleh berlaku secara fisiologi ataupun secara psikologi. Tenaga yang merosakkan ini akan menyebabkan kemunduran dan kerosakan dalam tubuh dan jiwa manusia (Suryanto, 2008).

Seterusnya, suluk, kewarakan dan kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas juga akan mempengaruhi kesejahteraan psikologi seorang salik. Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan kesejahteraan psikologi dengan lebih komprehensif sebagai kesejahteraan yang berkaitan dengan sama ada individu itu memiliki tujuan hidup, sama ada dia dapat mewujudkan potensi yang dimilikinya, cara dia berhubungan dengan orang lain, dan sama ada dia bertanggungjawab terhadap kehidupannya.

Berdasarkan hujah tadi, suluk dianggap dapat meningkatkan kewarakan intrinsik dan menyihatkan keadaan fizikal dan menyucikan jiwa (kenalurian, emosional, intelektual, spiritual). Sehubungan dengan itu, tenaga transendental akan mendekatkan diri seseorang dengan Allah SWT. Dengan itu, suluk boleh dijadikan sebagai teknik untuk mengawal secara sadar diri manusia daripada Enam Tenaga Asas yang berpengaruh negatif. Sebagai kesannya, Enam Tenaga Asas positif yang ada pada diri manusia itu dapat dikembangkan dan dimanfaatkan. Justeru, hal tersebut akan berhubung kait dengan kesejahteraan psikologi seseorang salik. Seterusnya, kajian ini akan meneliti dengan lebih lanjut hubung kait antara suluk, kewarakan, kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas, dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik. Penelitian tersebut akan dilakukan ke atas mereka yang menyertai kumpulan Tarekat Naqsyabandiyah di Medan. Kumpulan ini dipilih kerana terdapat beberapa kumpulan tarekat Naqsyabandiyah di Medan, Indonesia.

Perspektif psikologi transpersonal dianggap mampu menganalisa amalan suluk dengan lebih mendalam. Psikologi transpersonal (sebagai kekuatan keempat) merupakan kajian empirik dan ilmiah tentang konsep, pengalaman dan aktiviti proses kewujudan (*becoming*); keperluan terhadap kebenaran, keindahan, kejujuran, cinta, keadilan, kecantikan, keteraturan, kreativiti dan sebagainya (*meta-need*) atau keperluan pertumbuhan (*B-Value*), nilai-nilai muktamad (*ultimate value*), kesedaran penyatuan (*unitive consciousness*); pengalaman puncak (*peak experience*); ekstasi; pengalaman mistik; kekaguman yang luar biasa; kewujudan (*being*); penghakikian diri (*self-actualization*); kebahagiaan yang luar biasa (*bliss*); takjub (*wonder*); puncak kesempurnaan (*ultimate meaning*); transendensi diri (*transcendence of self*); semangat (*spirit*); keesaan; kesedaran kosmos; kesepaduan individu dengan spesies

yang lebih luas; hubungan interpersonal yang begitu bermakna; kehidupan sehari-hari yang kudus; fenomena transendental; dan kesadaran sensori maksimum (Sutich, 1969).

Selain itu, salah satu teori Psikologi Transpersonal hasil kerja James (1936) juga memfokuskan perhatian kepada fenomena transpersonal dalam pengalaman keagamaan. Psikologi James memfokuskan kepada fenomena keperibadian yang berhubungan dengan naik dan turunnya ambang kesadaran dan perkembangan metafizikal. Semua pengalaman keagamaan subjektif yang merupakan sumber emosi keagamaan yang mendalam, yang berkaitan dengan keadaan sadar-bawah sadar (*conscious-subconscious*) manusia. Pengalaman keagamaan peribadi berakar umbi dan berpusat pada keadaan kesadaran (*consciousness*) mistik (James, 1936). James memandang keadaan kesadaran mistik merupakan jambatan pengalaman yang menghubungkan kenyataan psikik sadar (*conscious*) yang diketahui dan bawah sadar (*subconscious*) yang tidak diketahui (James, 1936). James memberikan makna agama sebagai perasaan, aktiviti, dan pengalaman individu dalam kesendirian, dan ia merupakan pemahaman terhadap individu yang “mutlak”. Bagaimanapun, terdapat agen spiritual yang tinggi, yang secara langsung dapat menyentuh individu secara langsung, khususnya keadaan psikologi keadaan bawah sadar ketika dia bersendirian dan berhubung dengan-Nya, khususnya dengan Tuhan (Cunningham, 2011).

Oleh itu, amalan suluk akan dapat memberikan pengalaman-pengalaman yang dikaji oleh Psikologi Transpersonal, pengalaman keagamaan dan psikologi Islam. Oleh itu, kajian ini akan menganalisis untuk memahami lebih jauh tentang amalan suluk dalam perspektif psikologi transpersonal dan psikologi Islam.

1.3 Kepentingan Penyelidikan

Penyelidikan ini yang menggunakan kaedah Enam Tenaga Asas bolehlah dianggap sebagai penyelidikan yang terkini. Hal ini kerana, belum ada sebarang penyelidikan sebelum ini yang menggunakan kaedah kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas ini, terutama sekali yang berhubungan dengan para salik (perilaku suluk dalam usaha menyucikan diri) dan bukan salik. Penggunaan kaedah kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas ini akan diterapkan kepada para salik yang mengamalkan suluk Tarekat Naqsyabandiyah di Medan dan kepada mereka yang bukan salik. Dengan ini, penyelidikan ini diharapkan boleh dijadikan rujukan ilmiah berkaitan kaedah kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas. Hal ini kerana, kaedah Enam Tenaga Asas ini dirumuskan berdasarkan pengalaman hidup Suryanto. Dengan itu, kesahihan kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas belum diuji kebenarannya secara ilmiah.

Penyelidik tertarik untuk menggunakan kerangka pemikiran Kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas, kerana amalan suluk merupakan satu bentuk pengalaman keagamaan yang sangat tepat dan lengkap apabila dikaji menurut kerangka pemikiran tersebut. Khususnya, ia sangat tepat digunakan untuk mengkaji tenaga transendental dan tenaga-tenaga lain seperti tenaga fizikal, kenalurian, intelektual, emosi, dan spiritual. Kerangka pemikiran kecekapan mengurus enam tenaga asas adalah satu kerangka pemikiran yang kompleks, terperinci dan lengkap. Hal ini kerana kerangka pemikiran kecekapan mengurus enam tenaga asas tersebut secara lengkap mengkaji tenaga fizikal, kenalurian, intelektual, emosi, spiritual dan transendental mempunyai saling kait yang sangat utuh. Setakat ini belum ada teori dalam psikologi, khususnya satu teori Psikologi Transpersonal yang secara lengkap,

terperinci dan jelas menyatakan bahawa manusia memiliki enam tenaga khususnya tenaga fizikal, tenaga kenalurian, tenaga intelektual, tenaga emosi, tenaga spiritual dan tenaga transendental. Bahkan, hasil-hasil penyelidikan tentang keterkaitan tenaga transendental menghuraikan kaitannya dengan hanya salah satu daripada tenaga-tenaga yang lain (fizikal, kenalurian, intelektual, emosi, dan spiritual).

Akhir sekali, penyelidikan ini berharap dapat memberikan impak, terutama sekali kepada para salik Tarekat Naqsyabandiyah dan mereka yang bukan salik melalui aplikasi kaedah kewarakan, kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas, dan kesejahteraan psikologi (*psychological well being*). Kajian ini juga diharapkan dapat menjadi penggerak kepada pengkaji yang lain untuk mengkaji perkara ini, mungkin dari sudut yang berbeza. Kajian ini juga diharap dapat memberi impak kesejahteraan kepada manusia sejagat untuk mengurus tekanan dalam dunia yang serba kecoh serta gawat ini.

1.4 Objektif Penyelidikan (RO)

Penyelidikan ini mempunyai objektif seperti berikut:

RO1: Meneliti hubungan amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

RO2: Meneliti faktor demografi (gender, usia, status perkahwinan, pendidikan, pekerjaan, dan kekerapan suluk) sebagai moderator signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

RO3: Menganalisis kewarakan sebagai pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

RO4: Menganalisis kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas sebagai pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

RO4a: Menganalisis kecekapan mengurus Tenaga Fizikal sebagai pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

RO4b: Menganalisis kecekapan mengurus Tenaga Kenalurian sebagai pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

RO4c: Menganalisis kecekapan mengurus Tenaga Intelektual sebagai pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

RO4d: Menganalisis kecekapan mengurus Tenaga Emosional sebagai pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

RO4e: Menganalisis kecekapan mengurus Tenaga Spiritual sebagai pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

RO4f: Menganalisis kecekapan mengurus Tenaga Transendental sebagai pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

1.5 Persoalan Penyelidikan (RQ)

Berikut adalah persoalan-persoalan penyelidikan:

RQ1: Adakah amalan suluk berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

RQ2: Adakah faktor demografi (gender, usia, status perkahwinan, pendidikan, pekerjaan, dan kekerapan suluk) merupakan moderator signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

RQ3: Adakah kewarakan merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

RQ4: Adakah kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

RQ4a: Adakah kecekapan mengurus Tenaga Fizikal merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

RQ4b: Adakah kecekapan mengurus Tenaga Kenalurian merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

RQ4c: Adakah kecekapan mengurus Tenaga Intelektual merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

RQ4d: Adakah kecekapan mengurus Tenaga Emosional merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

RQ4e: Adakah kecekapan mengurus Tenaga Spiritual merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

RQ4f: Adakah kecekapan mengurus Tenaga Transendental merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik?

1.6 Hipotesis Penyelidikan (Ha)

Kajian ini cuba menyelesaikan hipotesis-hipotesis penyelidikan seperti berikut:

Ha1: Terdapat hubungan positif antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

Ha2a: Gender merupakan moderator signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

Ha2b: Usia merupakan moderator signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

Ha2c: Status perkahwinan merupakan moderator signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

Ha2d: Pendidikan merupakan moderator signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

Ha2e: Pekerjaan merupakan moderator signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

Ha2f: Kekerapan suluk merupakan moderator signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

Ha2g: Suluk terakhir merupakan moderator signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

- Ha3:** Kewarakan merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.
- Ha4:** Kecekapan mengurus Enam Tenaga Asas merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.
- Ha4a:** Kecekapan mengurus Tenaga Fizikal merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.
- Ha4b:** Kecekapan mengurus Tenaga Kenalurian merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.
- Ha4c:** Kecekapan mengurus Tenaga Intelektual merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.
- Ha4d:** Kecekapan mengurus Tenaga Emosional merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.
- Ha4e:** Kecekapan mengurus Tenaga Spiritual merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

Ha4f: Kecekapan mengurus Tenaga Transendental merupakan pengantara signifikan kepada hubungan antara amalan suluk dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan para salik dan bukan salik.

1.7 Definisi Konseptual

Bahagian ini menghuraikan tentang definisi konseptual dari suluk, kewarakan, kecekapan mengurus enam tenaga asas dan kesejahteraan psikologi. Suluk bermakna menempuh jalan menuju kepada Allah SWT. Suluk juga disebut *Khalwat*, iaitu berada di tempat yang sepi, agar dapat beribadah dengan khusuk dan sempurna. Suluk juga disebut *Iktikaf*. Seseorang yang melaksanakan suluk disebut Salik. Orang suluk beriktikaf di masjid atau surau, sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW atau *salafussalih*. Tempoh masa suluk dilaksanakan adalah sama ada sepuluh hari, dua puluh hari, tiga puluh hari atau empat puluh hari. Orang yang melaksanakan suluk wajib melakukannya di bawah pimpinan seseorang yang telah makrifat, dalam hal ini, mereka yang telah diiktiraf sebagai Syeikh Mursyid (Nur, 2004).

Selanjutnya, suluk ialah ikhtiar menempuh jalan menuju Allah SWT, semata-mata untuk mencari kerelaan-Nya. Hakikat suluk ialah usaha, ikhtiar dengan bersungguh-sungguh untuk membersihkan rohani dan jasmani, dengan bertaubat dan mengosongkan peribadi daripada sifat-sifat buruk (maksiat lahir dan batin) dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji, taat lahir dan batin. Setiap orang yang suluk meyakini bahawa dirinya akan menjadi bersih dan taubatnya akan diterima oleh Allah SWT, sehingga dia akan menjadi *taqarrub*, dekat diri kepada-Nya (Nur, 2004).